

11 がつ の こ ん だ て ひ ょ う 2020ねん

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ひ	2	3	4	5	6	7
こ ん だ て	・ごはん ・あつやきたまご ・ぶろっこりーのあまずあえ ・みそしる	ぶんかのひ	・ぎゅうにくとごぼうの まぜごはん ・こうやどうふの たまごとじ ・ばなな ・みそしる	・ごはん ・さわらのさいきょうやき ・おから ・すましじる	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・だいこんのゆかりづけ ・みそしる	・ごはん ・すきやきふうに ・じゃがいもの ばいにくあえ ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい		・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・はいはいん	・おちゃ ・おせんべい
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・うめしそちやーはん		・ぎゅうにゅう ・れーずんむしばん	・ぎゅうにゅう ・いもかりんとう	・ぎゅうにゅう ・なめしおにぎり	・おちゃ ・おせんべい
エネルギー	未500kcal 以600kcal		未503kcal 以599kcal	未506kcal 以606kcal	未492kcal 以600kcal	未309kcal 以366kcal
ひ	9	10	11	12	13	14
こ ん だ て	・ごはん ・ちくぜんに ・さんしょくやさいの すのもの ・みそしる	・ごはん ・あかうおのにつけ ・きんぴらごぼう ・たまごいりみそしる	・しょよばん ・ぎゅうにくとときのこの しちゅー ・ぼんがきんさらだ ・みかん	・ごはん ・さばのしおやき ・ひじきまめ ・みそしる	わくわくべんとう ・わかめごはん ・からあげ ・ちんげんさいとちくわの おかかあえ ・みそしる	・ごはん ・とりみんちのこぶくろに ・はるさめのまよあえ ・みそしる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・おちゃ ・おせんべい
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・つなさんど	・ぎゅうにゅう ・こうやどうふくっきー	・ぎゅうにゅう ・えだまめごはん	・ぎゅうにゅう ・ちーずいもち	・ぎゅうにゅう ・ふる一つよーぐると	
エネルギー	未500kcal 以596kcal	未498kcal 以603kcal	未504kcal 以608kcal	未491kcal 以603kcal	未498kcal 以601kcal	未313kcal 以377kcal
ひ	16	17	18	19	20	21
こ ん だ て	・ごはん ・だいこんとぶたにくの いためもの ・なっとうあえ ・みそしる	・さつまいもの たきこみごはん ・さけのちゃんちゃんやき ・きんときまめのあまに ・すましじる	・きつねうどん ・ちぐさどうふ ・りんご	・ごはん ・しろみざかなのおろしに ・こんにやくさらだ ・みそしる	・おしむぎごはん ・とうふとおおなの ちゃんぶるー ・かぼちゃのもの ・みそしる	・ごはん ・ぎゅうにくいとこの しぐれに ・わふうこーるすろー ・すましじる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・おこさませんべい	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・おれんじ	・おちゃ ・おせんべい
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・やさいりぞっと	・ぎゅうにゅう ・くりむしばん	・ぎゅうにゅう ・とりそぼろおにぎり	・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	・ぎゅうにゅう ・てづくりばん	・おちゃ ・おせんべい
エネルギー	未498kcal 以600kcal	未500kcal 以592kcal	未498kcal 以599kcal	未500kcal 以602kcal	未501kcal 以601kcal	未303kcal 以359kcal
ひ	23	24	25	26	27	28
こ ん だ て	きんろうかんしゃのひ	・ごはん ・さんまのしおやき ・かきなます ・うちまめじる	・ごはん ・こうやどうふのすぶたふう ・きやべつとさつまあげの まよあえ ・わんたんわかめすーぶ	・げんまいごはん ・さけのてりやき ・かいそうさらだ ・ごもくかきたまじる	・おやこどん ・ぶろっこりーの わふうまよあえ ・みかん ・あかだし	・ごはん ・ぶたにくとたけのこの いためもの ・かぼちゃといんげんの すみそあえ ・すましじる
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	・ぎゅうにゅう ・ぼたぼたやき	・ぎゅうにゅう ・じゃんぼこーん	・ぎゅうにゅう ・ばなな	・おちゃ ・おせんべい
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ・さつまいもとおれんじのけーき	・ぎゅうにゅう ・さつま芋のレモン煮	・ぎゅうにゅう ・つなびらふ	・ぎゅうにゅう ・おぐらとーすと	・ぎゅうにゅう ・ちゅうかさば	・おちゃ ・おせんべい
エネルギー	未496kcal 以598kcal	未498kcal 以603kcal	未494kcal 以601kcal	未506kcal 以605kcal	未301kcal 以355kcal	
ひ	30					
こ ん だ て	りくえすとめにゅー ・ごはん ・だいたはんばーぐ ・みずなとだいこんの さらだ ・かぼちゃのみるくすーぶ	<リクエストメニュー> りんごのホットケーキ ※毎月、ぱんだ組の誕生児さんにリクエストメニューを 聞いて、献立に取り入れています。 (◎はリクエストメニューです。)			<メニュー変更のお知らせ> ～ひよこ組は朝のおやつが下記の通り変更になります。～ ◆ひとくちあげせん→小魚せんべい ◆ジャンボコーン→ひじきせんべい ・玄米ごはん(26日)→3歳未満児は白ごはん ・フルーツヨーグルト(13日)には、ぼたぼたやき ・ぶどうゼリー(19日)には、ひとくちあげせん(ひよこ組は小魚せんべい) が、追加でつきます。	
あさの おやつ	・ぎゅうにゅう ・ひとくちあげせん	<わくわく弁当の追加メニュー(3歳以上児のみ)> ◎さけのみそ焼き ◎さつま芋のレモン煮 ※みそ汁は無しになります。			<11月が旬の食材> かぼちゃ かぶ ごぼう レタス れんこん 白菜 春菊 大根 ほうれん草 ブロッコリー 人参 きのこと類 芋類 柿 キウイ みかん りんご 小豆 のり さけ さば さわら はまち ぶぐ うなぎ ししゃも など…	
ひるの おやつ	・ぎゅうにゅう ◎りんごのほっとけーき					
エネルギー	未498kcal 以603kcal					

※エネルギー表示の「未」は3歳未満児、「以」は3歳以上児の平均値を表しています

(目標値:3歳未満児500kcal、3歳以上児600kcal)

※土曜日は、3歳未満児は朝間食+お昼ごはん、3歳以上児はお昼ごはんのみのエネルギーを示しています

※園の子どもたちの身長や体重をもとに必要なエネルギー量を求めています

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい

※肉の加工品(ハム、ベーコン、ウインナー)はひよこ・ねこぐみでは使用せず、別の食材で代用しています

※マヨネーズは卵不使用の物を使っています。

ひかりほいくえん